

**SURVEY KEMAMPUAN GERAK DASAR PADA SISWA-SISWI KELAS V
SEKOLAH DASAR NEGERI 7 SUNGAI KAKAP
KABUPATEN KUBU RAYA**

Agus, Victor, Wiwik.

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi FKIP UNTAN

e-mail:Agusbudiono631@yahoo.co.id

ABSTRAK : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan gerak dasar pada siswa-siswi kelas V di SD Negeri 7 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. Penelitian dilakukan dengan metode deskriptif yang melibatkan satu variabel yaitu kemampuan gerak dasar. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V di SD Negeri 7 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya yang berjumlah 30 siswa, pengambilan sampel menggunakan metode total sampling, dengan jumlah 30 siswa. Teknik penelitian ini menggunakan survei tes langsung, yaitu tes dengan kisi-kisi instrumen pengukuran kemampuan gerak dasar. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan kemampuan gerak dasar kategori cukup dimana : (1) Kemampuan Tes Lempar Tangkap Bola Jarak 1 Meter ke tembok rata-rata sebesar 53,33%. (2) Kemampuan Tes Lari Cepat 30 Meter dalam kelompok baik dengan rata-rata sebesar 43,33%. (3) Kemampuan Tes *standing long jump* tergolong dalam kelompok baik dengan rata-rata sebesar 53,33%. (4) Kemampuan Keseimbangan (tes *stork stand*) tergolong dalam kelompok baik dengan rata-rata sebesar 43,33%. (5) Kemampuan Tes Kelincahan tergolong dalam kelompok baik dengan rata-rata sebesar 40%.

Kata Kunci: Kemampuan Gerak Dasar.

ABSTRACT : The purpose of this study was to determine the ability of the basic motion on the students of class V at 7 River Elementary School snapper Kubu Raya district. The study was conducted with descriptive methods involving one variable, namely the basic motion capabilities. The population in this study were students of class V at 7 River Elementary School snapper Kubu Raya district, amounting to 30 students, a total sampling using sampling methods, the number of 30 students. This study uses a survey technique is a direct test, a test with measurement instruments lattice basic motor skills. Data analysis using descriptive percentages. The results of this study demonstrate basic motor skills enough categories in which : (1) Ability Test Catch Ball Throw Distance 1 Meter to the wall by an average of 53.33 % . (2) Ability Test Meter Run Fast 30 in both groups with an average of 43.33 % . (3) The ability of the standing long jump test is classified in both groups with an average of 53.33 % . (4) The ability to balance (stork stand test) both belong to the group with an average of 43.33 % . (5) Ability Tests Agility classified in either group with an average of 40 % .

Keywords : Basic Motion Capability .

Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dari pendidikan yang berkualitas dan merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari pembelajaran sepanjang hidup. Mengabaikan pendidikan jasmani berarti mengurangi kualitas dari sebuah pendidikan, sehingga apabila pendidikan jasmani diabaikan akan menjadi terhambat artinya pertumbuhan dan perkembangan tidak berjalan sesuai dengan proses yang semestinya. Menurut Husdarta (2011:18) bahwa “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Sebagaimana yang di ketahui bahwa melalui pendidikan jasmani siswa mendapat kesempatan untuk mempelajari hal-hal yang penting dan bermanfaat, diantaranya keterampilan efektif merupakan keterampilan yang berhubungan dengan sikap dan perilaku, kognitif keterampilan dalam berfikir dan psikomotorik adalah keterampilan yang berhubungan dengan keterampilan gerak”.

Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang diberikan pada siswa-siswi yang dilaksanakan seminggu sekali dengan alokasi waktu menyesuaikan kalender pendidikan. Seorang guru penjas memberikan pembelajaran penjas menyesuaikan kurikulum pendidikan yang ada di Sekolah Dasar Negeri 7 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya guna untuk membentuk badan yang sehat, kuat dan terampil. Di Sekolah Dasar Negeri 7 Sungai Kakap terdapat 12 kelas yang proses pembelajarannya akan berjalan dengan lancar apabila sarana dan prasarannya mendukung proses pembelajaran penjas. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada siswa. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu siswa agar dapat belajar dengan baik. Pembelajaran yang berkualitas sangat tergantung dari motivasi pelajar dan kreativitas pengajar. Pelajar yang memiliki motivasi yang tinggi ditunjang dengan pengajar yang mampu memfasilitasi motivasi tersebut akan membawa pada keberhasilan pencapaian target belajar”.

Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya manusia, pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi dimulai pada usia dini. Oleh sebab itu pendidikan jasmani dan olahraga sudah dimulai sejak seseorang berada di bangku sekolah dimana diawali dari sekolah dasar.

Mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam prosesnya lebih banyak menekankan pada gerak dasar, sehingga siswa tidak akan mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran terutama siswa yang kurang memiliki gerak dasar yang baik. Untuk bermain siswa hendaknya memiliki keterampilan gerak dasar yang baik sehingga mampu bergerak secara maksimal.

Tujuan gerak dasar memudahkan bagi siswa dalam mengenal gerak. Peningkatan gerak dasar di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai gerak dasar yang baik dapat melaksanakan tugasnya dengan baik pula. Untuk

menilai tingkat gerak dasar siswa sangatlah penting oleh sebab itu seorang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dituntut mampu untuk memberikan materi yang dapat memenuhi kebutuhan gerak dasar siswa serta mengevaluasi hasil belajar pendidikan jasmani. Hal tersebut sejalan dengan pendapat, H. J. S. Husdarta, (2011:23) bahwa guru pendidikan jasmani harus berupaya untuk memberikan bimbingan kepada anak-anak agar dapat menguasai kemampuan gerak dasar dengan baik.

Gerak dasar erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Gerak dasar yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama. Gerak dasar yang dibutuhkan oleh seorang siswa berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual. Manfaat gerak dasar sangatlah besar dalam perkembangan dan pertumbuhan siswa, jika aspek gerak dasar tersebut tergolong baik maka akan berpengaruh terhadap tercapainya tujuan dari sebuah lembaga pendidikan.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, masih banyak ditemui siswa yang hanya sekedar mengikuti pembelajaran penjasorkes tanpa tahu manfaatnya. Hal ini dimungkinkan karena kurangnya minat siswa-siswi untuk mengikuti pembelajaran penjasorkes. Dalam penelitian ini masalah yang ditemukan adanya pola gerak yang belum sesuai dengan karakteristik semestinya dimana banyak siswa mengalami gerak yang sulit seperti jalan tidak lurus, lari belum sempurna, telapak kaki belum menempel ke tanah seutuhnya, pada saat lompat kondisi kaki tidak sejajar pada kaki yang akan ditumpukan, ketika lempar tangkap cara mengayunkannya mengalami hambatan dan pada saat menangkap posisi tangan belum tepat sehingga mengakibatkan tangkapan yang kurang pas, dari situlah pentingnya gerak dasar dibentuk sejak usia Sekolah Dasar.

Padahal dengan mengikuti pembelajaran penjas secara teratur maka akan dapat meningkatkan gerak dasar siswa menjadi baik, karena tujuan pendidikan jasmani di sekolah bagi siswa adalah untuk mengembangkan aktivitas gerak dasar yang mampu merangsang dan meningkatkan gerak dasar siswa. Apabila gerak dasar siswa tergolong baik, maka akan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan dari sebuah lembaga pendidikan. Bertolak dari pentingnya manfaat dan fungsi gerak dasar tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian.

Berdasarkan latar belakang dan kemampuan gerak dasar siswa-siswi yang berbeda-beda, maka peneliti berkinginan untuk meneliti mengenai: “ *Survey* kemampuan gerak dasar pada siswa-siswi kelas V di SD Negeri 7 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya”. Berdasarkan identifikasi masalah yang dikaji diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana kemampuan gerak dasar pada siswa-siswi kelas V di SD Negeri 7 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya?

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey, karena peneliti ingin mengetahui hasil akhir dari masalah yang akan diteliti oleh sebab itu metode survey yang paling tepat digunakan. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan

metode survey. Menurut Sugiyono (2011:12) metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data. Kemudian menurut Suharsimi Arikunto (2006:110) survey bukanlah hanya mengetahui status gejala, tetapi juga bermaksud menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah dipilih atau ditentukan.

Alasan menggunakan metode survey adalah perlakuannya beda seperti dalam eksperimen yaitu tidak memakai waktu yang cukup lama, hanya melihat hasilnya saja, kemudian menghemat biaya, adapun karakteristik penelitian dengan menggunakan metode survey adalah pengumpulan datanya secara bersamaan, biasanya jumlahnya cukup besar, juga menentukan kesamaan status.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 7 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya yang berjumlah 30 siswa, yang memiliki perbedaan antara lain jenis kelamin dan umur.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 7 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya yang berjumlah 30 siswa yang ditetapkan sebagai sampel semua karena jumlah sampel atau subyeknya kurang dari 100 orang, oleh sebab itu dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu mengikutkan semua anggota populasi sebagai sampel penelitian.

Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran yaitu dengan menggunakan teknik survey. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:127) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok. Adapun tes yang di lihat adalah hasil kemampuan gerak dasar siswa Sekolah Dasar Negeri 7 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya, kemudian dihitung dengan system komputerisasi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah Dalam penelitian ini, data hasil penelitian akan dianalisa dengan cara analisis diskriptif. Analisis diskriptif dalam penelitian ini dimaksudkan untuk melakukan perhitungan terhadap rata-rata hitung (*Mean*), Median, Modus, Nilai Maksimal, Nilai Minimal, Rentangan, Simpangan Baku, dan Varians dari data hasil penelitian. Selanjutnya hasil perhitungan tersebut didiskripsikan dalam daftar frekuensi dan divisualisasikan dalam bentuk histogram, untuk pengolahan data mentah dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer yaitu program *MS Office Excel 2007*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan penelitian SD Negeri 7 Sungai Kakap. Dalam pelaksanaan pengumpulan data dengan cara melakukan tes kemampuan *gerak dasar* pada semua siswa V SD Negeri 7 Sungai Kakap berlangsung pada hari Jum'at dan Rabu tanggal 24 dan 25 Oktober 2013 dengan menggunakan jam khusus yaitu pagi hari sesuai waktu yang dialokasikan oleh Kepala SD Negeri 7 Sungai Kakap, jam pelaksanaan dilaksanakan selama 40 menit perjam pelajarannya. dapat disajikan dalam tabel berikut ini :

a. Kemampuan Tes Lempar Tangkap Bola Jarak 1 Meter ke tembok.

- (a)Nilai terendah : 11 kali. (b). Nilai tertinggi : 19 kali. (c) Modus : 18 kali. (d) Mean : 16 kali. (e) Median : 17 kali. (f).Simpangan Baku : 2,199 kali. (8). Variansi : 4,837 kali.
- b. Kemampuan tes Lari Cepat 30 Meter.
(a)Nilai terendah : 5,8 detik. (b). Nilai tertinggi : 9 detik. (c) Modus : 8 detik.(d) Mean : detik. (e) Median : 7,46 detik. (f).Simpangan Baku : 0,75 detik. (8). Variansi : 0,559 detik.
- c. Kemampuan tes *Standing long Jump*.
(a)Nilai terendah : 126 Centi meter. (b). Nilai tertinggi : 154 Centi meter. (c) Modus : 139 Centi meter. (d) Mean : 141,6 Centi meter. (e) Median : 140 Centi meter. (f).Simpangan Baku : 6,36 Centi meter. (8). Variansi : 40,52 Centi meter.
- d. Kemampuan tes *Stork Stand*.
(a)Nilai terendah : 44,99 detik. (b). Nilai tertinggi : 47,25 detik. (c) Modus : 45,63 detik. (d) Mean : 45,99 detik. (e) Median : 45,99 detik. (f).Simpangan Baku0,78 detik. (8). Variansi : 0,661 detik.
- e. Kemampuan tes *Kelincahan*
(a)Nilai terendah : 12 detik. (b). Nilai tertinggi : 12,3 detik. (c) Modus : 12 detik . (d) Mean : 11 detik. (e) Median : 11 detik. (f).Simpangan Baku 0,848 detik. (8). Variansi : 0,720 detik.

1. Analisis Data.

Dari kelima hasil kemampuan gerak dasar dalam penelitian ini kemuadian dianalisis dalam bentuk T-Skor, data yang telah diperoleh dapat dilihat pada data induk penelitian, sedangkan rangkuman data statistik dapat disajikan sebagai berikut dengan nilai terendah : 42, nilai tertinggi : 57 serta mean : 50

Adapun distribusi frekuensi data tentang kemampuan gerak dasar dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Tentang Kemampuan Gerak Dasar

No	Interval Kelas			Nilai tengah	Frekuensi	Presentase
1	42	-	44	42.70	2	6.67%
2	45	-	47	45.70	4	13.33%
3	48	-	50	48.70	6	20%
4	51	-	53	51.70	16	53.33%
5	54	-	57	55.20	2	6.67%
Jumlah					30	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut dapat dilihat bahwa tingkat kemampuan gerak dasar paling baik dimiliki 2 siswa ditempati pada interval 54-57 dengan persentase 6,67%. diikuti kelas ke-2, yaitu pada interval 51-53 dengan persentase 53,33%, lalu diikuti kelas ke-3 pada interval 48-50 dengan persentase 20%, Kemudian diikuti kelas ke-4, yaitu pada interval 45-47

dengan persentase 13,33%, serta terakhir interval 42-44 dengan persentase 6,67%.

2. Pembahasan

Pembelajaran merupakan salah satu dari proses atau tahap persiapan untuk membentuk siswa supaya bisa memahami dan pembinaan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran Penjasorkes di sekolah, merupakan salah satu bentuk pembelajaran Pendidikan Jasmani di tingkat Sekolah untuk membentuk siswa-siswi dalam bermain penjasorkes supaya dapat memahami dan meningkatkan kesegaran jasmani. Pembelajaran Penjasorkes di sekolah, khususnya di SD Negeri 7 Sungai Kakap, dengan tujuan meningkatkan kebugaran siswa dalam pembelajaran Penjas pada sekolah ini.

Kemampuan gerak dasar seseorang memegang peranan penting dalam pembelajaran penjasorkes terutama untuk mengikuti pembelajaran olahraga. Kemampuan gerak dasar bagi siswa sangat mendukung dalam meningkatkan prestasi seorang siswa. Siswa yang memiliki Kemampuan gerak dasar yang baik akan mendukung dalam belajar seorang siswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat Kemampuan gerak dasar siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes sebagian besar dalam kategori baik. Dari 30 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini ada 18 siswa atau 60% siswa yang memiliki Kemampuan gerak dasar kategori baik. Siswa telah menjalani proses pembelajaran dengan baik, sehingga tingkat Kemampuan gerak dasar siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes tersebut dapat mencapai kategori kurang baik. Karena dengan kurangnya Kemampuan gerak dasar yang dimiliki siswa akan dapat mengganggu mereka dalam bermain.

Peranan Kemampuan gerak dasar bagi siswa mempunyai peranan yang sangat penting, sebab apabila siswa tidak memiliki Kemampuan gerak dasar yang baik, sehingga pemain tersebut tidak bisa bermain dengan maksimal dan tidak menunjang prestasi atau hasil kerja yang diharapkan.

Seorang siswa apabila menginginkan Kemampuan gerak dasarnya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan proses pembelajaran teknik secara rutin dan gerakan yang cepat agar dapat merangsang Kemampuan gerak dasar. Untuk keperluan tersebut dibutuhkan empat komponen yaitu: koordinasi, kekuatan, ketahanan bagian otot dan kelenturan tubuh.

Sistem tes Kemampuan gerak dasar sangat diperlukan oleh para pelaku pembangunan di segala bidang, apalagi bila dikaitkan dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa sekarang ini. Sebab Kemampuan gerak dasar seseorang erat sekali dengan usaha meningkatkan kemampuan olahraga.

Bentuk komponen dari kemampuan teknik adalah ketekunan berlatih tanpa gangguan sampingan, apalagi bila mampu memanfaatkan waktu-waktu senggang untuk diisi dengan proses pembelajaran olahraga. Sifat proses pembelajaran olahraga yang baik, berupa pengulangan-pengulangan dari beberapa gerakan tubuh pada bagian bagian tertentu secara sistematis dan

teratur, berirama dengan tujuan memelihara dan meningkatkan kemajuan teknik seseorang.

Hasil dari berbagai bentuk proses pembelajaran tersebut, perlu diketahui sudah sampai sejauh mana, mereka memiliki Kemampuan gerak dasar. Untuk mengetahui tingkat atau kategori Kemampuan gerak dasar harus melalui tes. Bentuk tes Kemampuan gerak dasar yang cocok bagi seseorang yang sudah biasa melakukan proses pembelajaran teknik pukulan khususnya kemampuan gerak dasar.

Kemampuan gerak dasar secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan bermain sepakbola, sehingga hipotesis diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan seseorang akan mempengaruhi tingkat penguasaan keterampilan. Penguasaan keterampilan merupakan salah satu gerakan yang memerlukan koordinasi tubuh secara keseluruhan. Penguasaan keterampilan gerak dipengaruhi oleh tinggi rendahnya kemampuan gerak dasar subyek didik. Secara potensial setiap individu mempunyai kemampuan gerak dasar yang berbeda. Secara teoritis, seseorang yang memiliki gerak dasar yang tinggi mampu menerima informasi yang lebih cepat dalam pembelajaran gerak, karena lebih banyak memiliki pengalaman gerak. Anak yang memiliki kemampuan gerak dasar yang tinggi akan lebih cepat di dalam mengimitasi, mengeksplorasi, menguji dan membangun suatu gerakan. Sedangkan anak yang memiliki kemampuan gerak dasar rendah cenderung memiliki pengalaman gerak yang rendah pula. Anak yang memiliki kemampuan gerak dasar yang rendah akan lambat pula di dalam mengimitasi, mengeksplorasi, menguji dan membangun suatu gerakan. Namun menurut penelitian ini, siswa yang memiliki kemampuan rendah, justru rata-rata hasil keterampilannya lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi. Ada beberapa kemungkinan yang menyebabkannya, yakni: Pertama, Siswa Sekolah Dasar masih dalam tingkatan keterampilan pemula, sehingga belum siap diberikan tes kemampuan gerak dasar yang sifatnya masih baru. Kedua, Siswa belum dapat menangkap informasi dan menafsirkan maksud dan tujuan gerakan yang diberikan dalam tes kemampuan gerak dasar. Ketiga, ada kemungkinan variable-variable tidak terkontrol ikut mempengaruhi hasil pembelajaran.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Kemampuan gerak merupakan komponen utama dalam melakukan gerak dalam kehidupan maupun gerakan dalam olahraga. Dalam pelaksanaannya pembelajaran di SD Negeri 7 Sungai Kakap mendapatkan respon yang baik dari pihak sekolah maupun dari siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kemampuan gerak dasar di SD Negeri 7 Sungai Kakap maka dapat ditarik kesimpulan secara umum yaitu bahwa kemampuan gerak dasar siswa kelas V

SD Negeri 7 Sungai Kakap memiliki presentase 53,33% siswa mendapat nilai 51,7.

2. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

Meskipun hasil tes kemampuan gerak dasar dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar yang berbeda-beda, tetap disarankan kepada guru pendidikan jasmani untuk selalu mengembangkan kemampuan gerak sebagai dasar untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar. Karena dengan memiliki kemampuan gerak dasar yang baik akan menunjang siswa terampil dalam cabang olahraga.

Kepada guru pendidikan jasmani disarankan agar di dalam mengajar siswanya disesuaikan dengan umur dan tingkat kelas yang bersangkutan. Dengan umur dan tingkat kelas yang sama akan mendatangkan hasil yang baik, karena siswa dapat melakukan kompetisi yang positif pada sesama teman dengan umur yang hampir sama dalam proses pembelajaran.

Kepada peneliti lain disarankan untuk mengadakan penelitian dengan menambah variabel lain yang dapat menunjang keberhasilan belajar dan meningkatkan keterampilan. Selain jumlah variabel ditambah, hendaknya juga diadakan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih besar. Kemudian kepada guru pendidikan jasmani pada sekolah lanjutan, disarankan agar dapat menggunakan metode praktek pembelajaran ini. Dengan pertimbangan siswa sekolah lanjutan telah memiliki kondisi fisik yang lebih baik dan keterampilan yang lebih kompleks.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Husdarta. H.J.S (2011). *Menejemen Pendidikan Jasmani*. (Cetakan Kesatu). Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R dan D*. Bandung. Alfabeta.
- Riduwan. (2010). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.